

SALADE DE SARRASIN AUX ÉCLATS DE SAINT JACQUES

Mardi 13 Juillet 2021

Très rassasiant :

Salade de sarrasin aux éclats de saint jacques pour 2 personnes et 6 sp vert □ -5 spl bleu□ -2 spv violet□ par part

-60 g de sarrasin cru en grains

-160 g de noix de saint jacques*

-160 g de haricots verts frais*

-160 g de bouquets de chou-fleur*

-10 g de beurre à 41%

-4 cuillères à café de vinaigrette allégée Puget

-sel poivre blanc

-ciboulette*

Rincer le sarrasin et le cuire selon la notice.

Cuire séparément les haricots verts équeutés et les bouquets de chou-fleur 4 minutes à la vapeur (cocotte-minute).

Mettre équitablement dans deux assiettes les haricots verts et les bouquets de chou-fleur assaisonnés (sel poivre) et égrainer le sarrasin préalablement égoutté dessus. Mélanger.

Saupoudrer de ciboulette ciselée.

Avec un couteau bien aiguisé, émincer les noix de saint jacques en tranches fines.

Fondre le beurre dans une poêle et snacker rapidement les tranches de saint jacques, juste un aller-retour. Les assaisonner.

Les rajouter à la salade et servir.



Indice glycémique bas pour cette recette bien copieuse.

Pour trancher les noix de saint jacques sans problème , les mettre 1 heure au congélateur.

Pour le repas du soir : salade de sarrasin aux éclats de saint jacques (6 sp vert □-5 spl bleu □-2 spv violet □) -120 g de skyr 0% à la cannelle (2 sp vert □-0 spl bleu □-0 spv violet □).
Total : 8 sp vert □-5 spl bleu □-2 spv violet □

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés